



**innovación
laboral**

OTEC / FORMACIÓN DE CATALUÑA

• • •

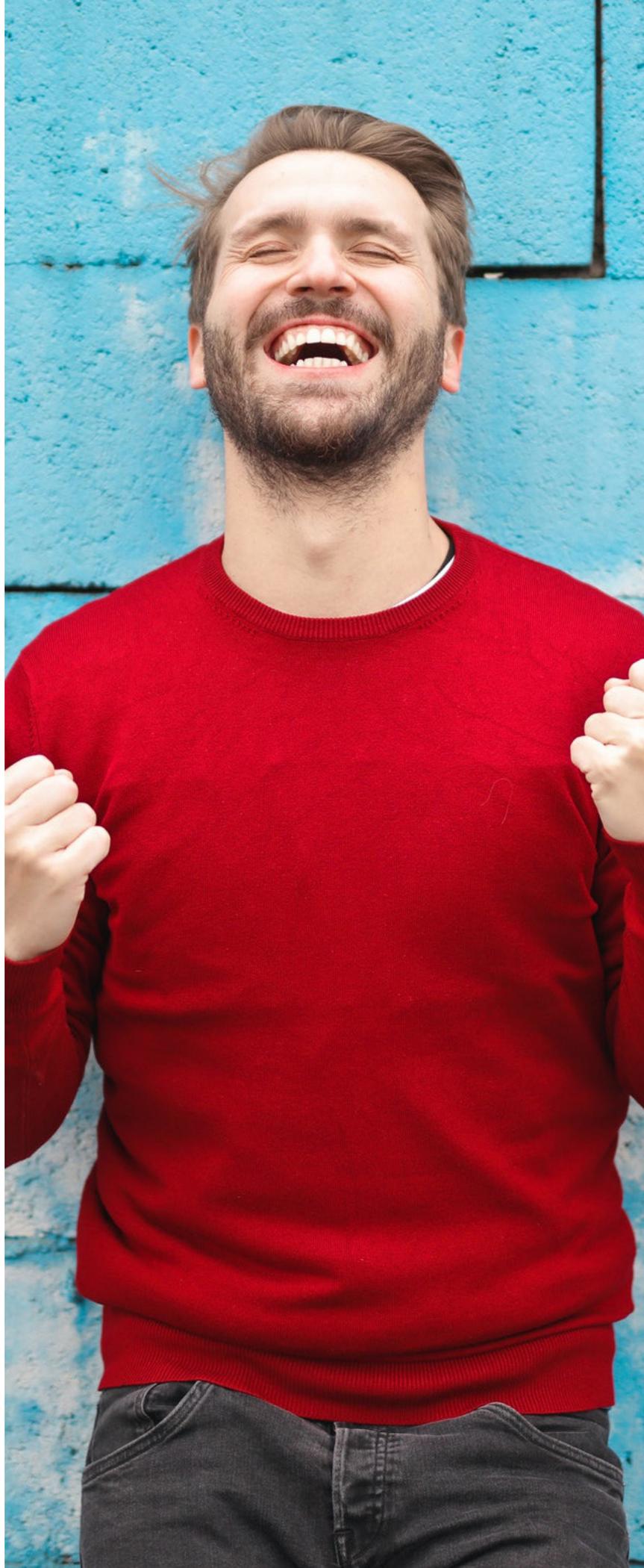
REACTÍVATE

ENTRENAMIENTO PARA SOBRELLEVAR
TIEMPOS DE CRISIS



**FORMATO SINCRÓNICO
TIPO ENTREVISTA TELEVISIVA.**

Con moderador y equipo
de facilitación.



“

Fundamentados en bases científicas y teorías del comportamiento, este programa entrenará a los participantes durante 5 horas sincrónicas en cómo poner en práctica la reactivación de algunas áreas de nuestra salud física y mental, en vías a la preparación para enfrentar la nueva presencialidad y hacer frente a los cambios que el extenso período de pandemia que nos ha dejado, tanto a nivel laboral como personal.

”

OBJETIVO

Mejorar la calidad de vida personal y laboral a través de la comprensión del auto-cuidado, asumiendo la responsabilidad de éste y su impacto en la salud. El participante será capaz de dominar herramientas concretas y prácticas respecto al manejo de sus emociones, su estilo de alimentación y la salud de su cuerpo.

MÓDULOS

- 1 Habilidades sociales y gestión emocional**
Herramientas prácticas para mejorar nuestras relaciones sociales y técnicas de autogestión emocional.
- 2 Salud bucodental**
Aprender a detectar problemas bucales desarrollados por el estrés presentes aún en estados de vigilia.
- 3 Alimentación saludable**
Responsabilizarnos de nuestra nutrición y conocer una mirada simple de alimentación saludable.
- 4 Kinesiología laboral**
Poner en práctica ejercicios desde la ergonomía y la prevención de lesiones físicas producidas por estrés y/o posturas incorrectas para trabajar.

MODALIDAD Y DURACIÓN



MODALIDAD
Entrevista Televisiva



5 HORAS
Totales



4 MÓDULOS

Modalidad de
FINANCIAMIENTO **sence**
Súmate a los nuevos empleos